NuStep® *T5*/*T5*XR

Liege-Crosstrainer

Benutzerhandbuch









Inhalt

Sehr geehrter NuStep-Kunde,

vielen Dank für den Kauf des NuStep T5 oder T5^{XR} Liege-Crosstrainers, der neuesten Innovation bei Fitnessgeräten von NuStep, Inc. zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Die Crosstrainer T5 und T5XR entsprechen der Richtlinie für medizinische Geräte 93/42/EWG für medizinische Geräte der Klasse I (Einzelheiten siehe Konformitätserklärung, Teile-Nr. 51536); diese Crosstrainers sind für physische Therapie, kardiopulmonare Rehabilitation, Sportmedizin und allgemeine Fitnesszwecke geeignet.

Der T5 und T5^{XR} stellen beide einen Meilenstein im laufenden Streben von NuStep nach Fortschritt, Kundenzufriedenheit und erstklassiger Qualität dar. Als kundenorientiertes Unternehmen wandte sich NuStep an seine Kunden, darunter Fachleute im Gesundheitswesen, Fitnessexperten und Heimanwender, um zu erfahren, was diese von einem neuen Produkt erwarten. Der T5 und T5^{XR} sind das Resultat dieser wertvollen Befragung.

Dies sind die neuen und verbesserten Hauptmerkmale der Modelle T5 und T5^{XR}:

- Ein modernes, ergonomisches Design.
- Eine fließendere Schrittbewegung mit erweiterter Schrittlänge.
- Ein leises elektronisches Bremssystem mit 15 Widerstandsstufen und höherer Genauigkeit.
- Ein größerer und langsamerer Durchschrittbereich für einfacheres Auf- und Absteigen.
- Ein größerer, komfortablerer Sitz, der um 360° schwenkbar ist, um von allen Richtungen eingenommen und verlassen werden zu können.
- Ein großer Farbmonitor mit brillanter Auflösung und in mehreren Sprachen.
- Eine größere Vielfalt an Trainingsprogrammen wie: Quick Start, Manuell, Profile und Tempo-Partner.
- Höheres zul. Körpergewicht: 227 kg (Modell T5) bzw. 272 kg (Modell T5^{XR}).
- Übergroße und gepolsterte Pedale (Modell T5 und T5^{XR}) und Dorsal-/ Plantarflexion-Betrieb (Modell T5^{XR}).

Als Urheber des Liege-Crosstrainers ist NuStep führend in der Entwicklung von Trainingssystemen für den ganzen Körper, welche sicher, wirksam und leicht zu bedienen sind. Unsere Produkte werden in Gesundheitseinrichtungen, Wellness-Centern und privat zu Hause auf der ganzen Welt eingesetzt. Millionen von NuStep-Nutzern haben ihr Leben durch Training verändert – sogar, wenn ihnen die Verwendung anderer Trainingsgeräte nicht möglich war.

Wir danken Ihnen für Ihren Kauf und heißen Sie in unserem ständig größer werdenden Netz von NuStep-Nutzern willkommen.

Sicherheitsanweisungen



Dies ist das Sicherheitswarnsymbol. Es soll Ihre Aufmerksamkeit auf Anweisungen zu Ihrer persönlichen Sicherheit richten. Lesen und befolgen Sie alle Sicherheitshinweise, die auf dieses Symbol folgen, um Verletzungen mit potenziell tödlichen Folgen durch falsche Verwendung zu vermeiden.



ACHTUNG

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Fitnessprogramm beginnen.

Wenn Sie eine Behinderung oder ein medizinisches Problem haben, ist eine entsprechende Beaufsichtigung erforderlich.

Bei Schwäche- oder Schwindelgefühl während der Benutzung dieses Produkts sollten Sie das Training sofort abbrechen und ärztliche Hilfe oder Rat einholen.

Verwenden Sie dieses Produkt ausschließlich wie von Ihrem Arzt vorgeschrieben, wenn Sie unter einer Herzerkrankung, Bluthochdruck, Diabetes, Erkrankung der Atemorgane oder einem anderen medizinischen Problem leiden oder wenn Sie schwanger sind.

Lesen Sie dieses Handbuch vor dem Gebrauch dieses Produkts und bewahren Sie es für späteres Nachschlagen auf.

Tragen Sie bei der Benutzung stets Schuhe und geeignete Kleidung.

Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt oder nicht betriebsbereit erscheint. Untersuchen Sie das Produkt regelmäßig.

Stellen Sie sicher, dass die Sitzposition und die Position der Griffstange für Sie richtig eingestellt sind. Dehnen Sie Ihre Bein- oder Armreichweite nicht übermäßig aus.



ACHTUNG

ACHTUNG weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die bei Nichtvermeidung zu leichten bis mittleren Verletzungen führen kann. Dieser Hinweis kann auch vor unsicheren Handlungen warnen.



ACHTUNG

Lassen Sie dieses Produkt nicht von Kindern benutzen.

Verwenden Sie dieses Produkt nicht im Beisein von Kindern und/oder Haustieren.

Die angezeigten Werte für Herzfrequenz, Watt, MET und Kalorien sind nicht für den Gebrauch bei Anwendungen geeignet, bei denen die Gesundheit und Sicherheit des Patienten von der Genauigkeit dieser Parameter abhängen kann.

Die Gewichtsgrenze für den Benutzer beträgt 227 kg beim Modell T5 und 272 kg beim Modell T5^{XR}.

Versuchen Sie nicht, das Produkt allein zu heben. Das Modell T5 ist sehr schwer – es wiegt 134 kg.

Um Verletzungen und Beschädigungen zu vermeiden, ziehen Sie stets Hilfe hinzu, wenn das Produkt woanders hin bewegt werden soll. Wenden Sie dabei die richtigen Hebetechniken an.

Installation und Aufstellung

Auspacken und Aufstellen

Die Vorgehensweise zum Auspacken und Aufstellen des vollständig zusammengebauten Modells T5/T5^{XR} nach Anlieferung ist in der *T5/T5^{XR} Installationsanleitung* beschrieben. Die Vorgehensweise zum Auspacken und Zusammenbau des teilmontiert gelieferten Modells T5/T5^{XR} ist in der *T5 Montageanleitung* beschrieben. Die jeweilige Anleitung liegt dem Produkt bei. Weitere Exemplare dieser Anleitungen können von der Website von NuStep, Inc. heruntergeladen werden.

Aufstellung des Gerätes

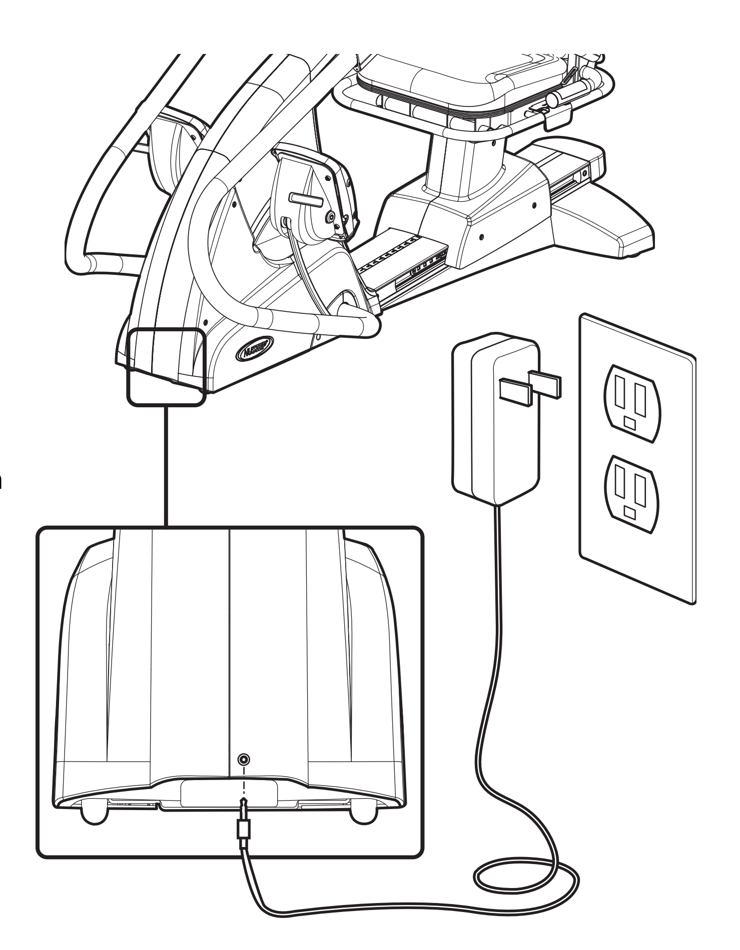
Um sicheren und wirksamen Betrieb Ihres NuStep-Gerätes zu gewährleisten, sollten Sie es auf eine ebene, stabile Oberfläche stellen. Justieren Sie die hinteren Nivellierfüße je nach Bedarf.

Um das Gerät herum muss freier Platz von mindestens 45 cm an den Seiten und 30 cm vorne und hinten sein. Für Zugang mit einem Rollstuhl ist zusätzlicher freier Platz erforderlich.

Verwendung des Netzadapters

Der T5/T5^{XR} versorgt sich selbst und braucht in der Regel keine externe Stromquelle. Um jedoch auch bei niedriger Trainingsrate (ca. 60 Schritte pro Minute oder weniger) einwandfreien Betrieb zu gewährleisten, muss das Gerät über den mitgelieferten Netzadapter am Stromnetz angeschlossen werden. Die Anschlussbuchse für den Netzadapter befindet sich vorne am Gerät.

Nähere Angaben zum Netzadapter finden Sie im im Abschnitt „Technische Daten“ in diesem Handbuch.



Überblick über die T5 Merkmale

Halter für Wasser-flasche

(nicht sichtbar, an der rechten Sitzseite befindlich)

Oberer Arm

Konsole

Arm-Arretier-hebel

Armlehne

Sitz-Schwenkentriegelungshebel

Herzfrequenzsensor

Nivellierfüße

Sitz-Neigungsentriegelungshebel

Sitz-Verschiebungsentriegelungshebel

Pedale

* Merkmale je nach Modell; abgebildet ist Modell T5^{XR}.

Modell T5 (warmschwarz, Akzentfar-ben)



Modell T5^{XR} (champagnerfarben)



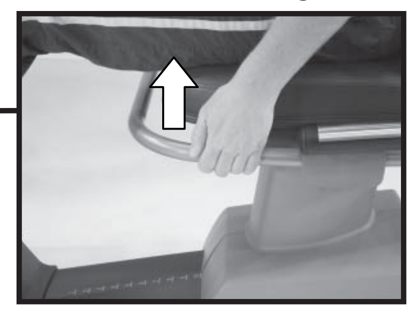
1-2-3 Los!

Durch Drücken der Taste „Anleitung“ auf der Konsole erscheint diese Anleitung auf dem Konsolbildschirm.

1. EINSTELLEN DES SITZABSTANDS



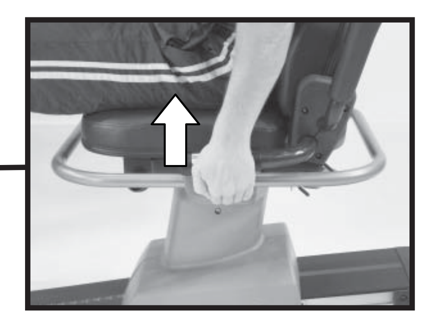
- Den vorderen Sitzentriegelungshebel nach oben ziehen.
- Den Sitz verschieben, bis die Knie bei fast voll ausgestreckten Beinen leicht angewinkelt sind.



2. EINSTELLEN DES RÜCKENLEHNEN-WINKELS (NUR MODELL T5^{XR})

- Den mittleren Rückenlehnenhebel nach oben ziehen.
- Die Rückenlehne bequem einstellen und den Rückenlehnenhebel loslassen.
- Bis zu 12° Neigung der Rückenlehne möglich.



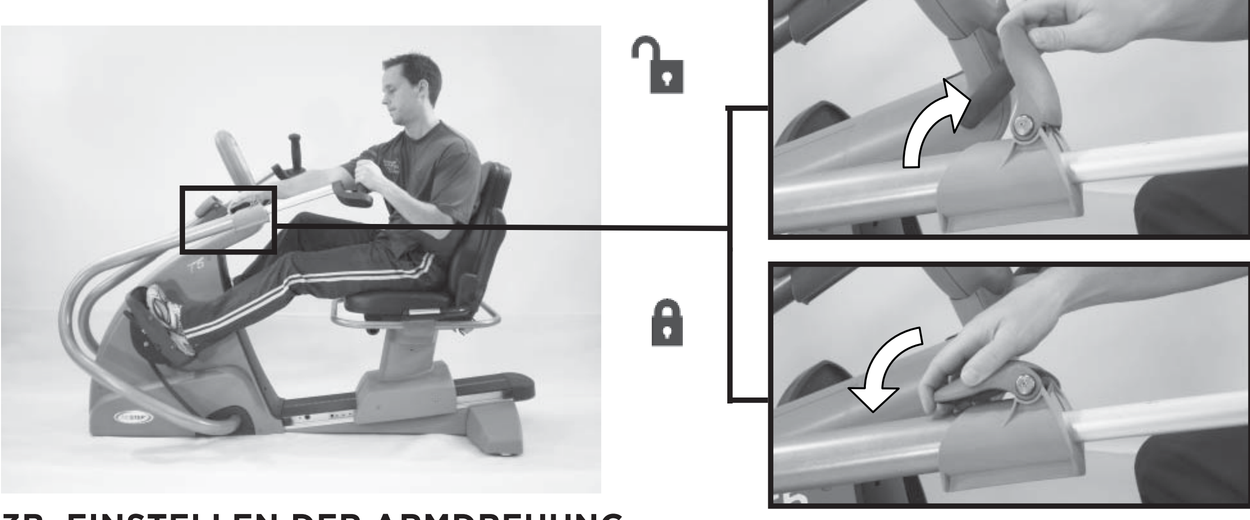




1-2-3 Los!

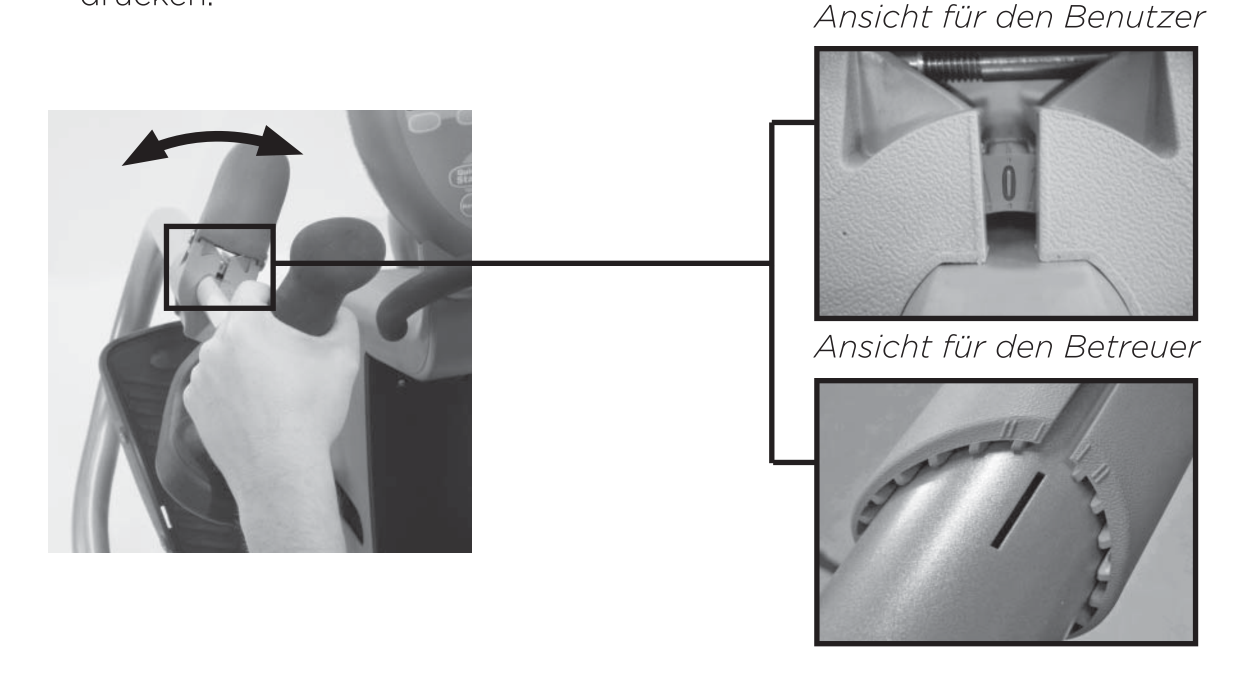
3A. EINSTELLEN DES GRIFFABSTANDS

- Den blauen Entriegelungshebel an den Armen hochziehen, um die Armgriffe freizugeben.
- Die Griffe so einstellen, dass die Ellenbogen bei voll ausgestreckten Armen leicht angewinkelt sind (bei vielen Personen ist dies die gleiche Nummer wie die Sitzposition).
- Den blauen Entriegelungshebel nach unten drücken, um die Armgriffe zu arretieren.



3B. EINSTELLEN DER ARMDREHUNG (NUR MODELL T5[XR])

- Den blauen Entriegelungshebel hochziehen, um den oberen Arm freizugeben. Den Arm nach innen oder außen drehen.
- Jede Zahl oder Raststellung entspricht einer **Drehung um 10 Grad**. Anschließend den blauen Entriegelungshebel zum Arretieren nach unten drücken.



Richtige Trainingsposition auf dem T5

Nach dem Einstellen des T5 sollten die Beine und Arme beim Training im ausgestreckten Zustand leicht angewinkelt sein.



 **ACHTUNG**

Durch falschen oder übermäßigen Gebrauch besteht Verletzungsgefahr.

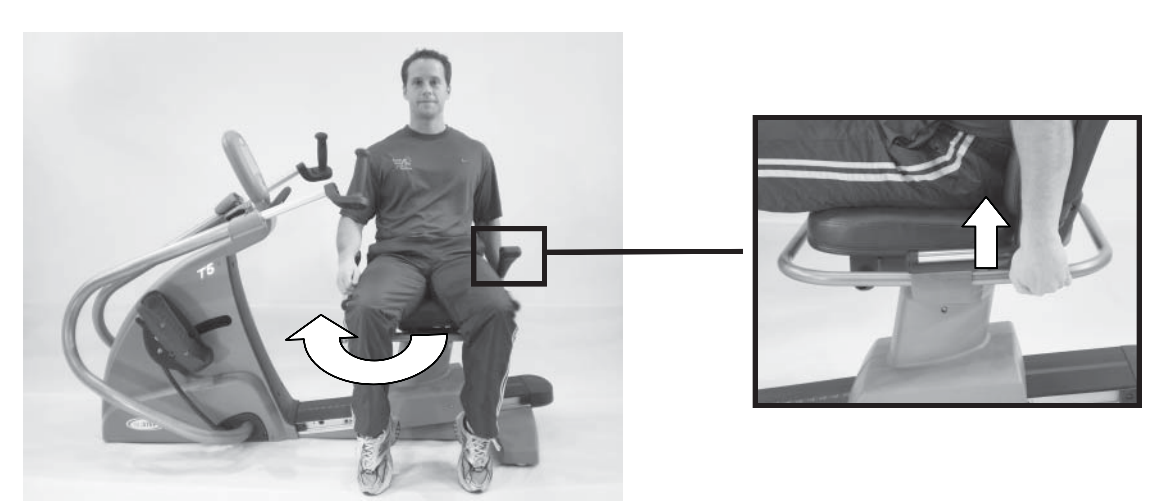
Sicherstellen, dass Sitz und Arme in biomechanisch richtigen Positionen eingestellt sind.

Die Bein- oder Armreichweite nicht übermäßig ausdehnen.

Schwenksitz-Bedienung

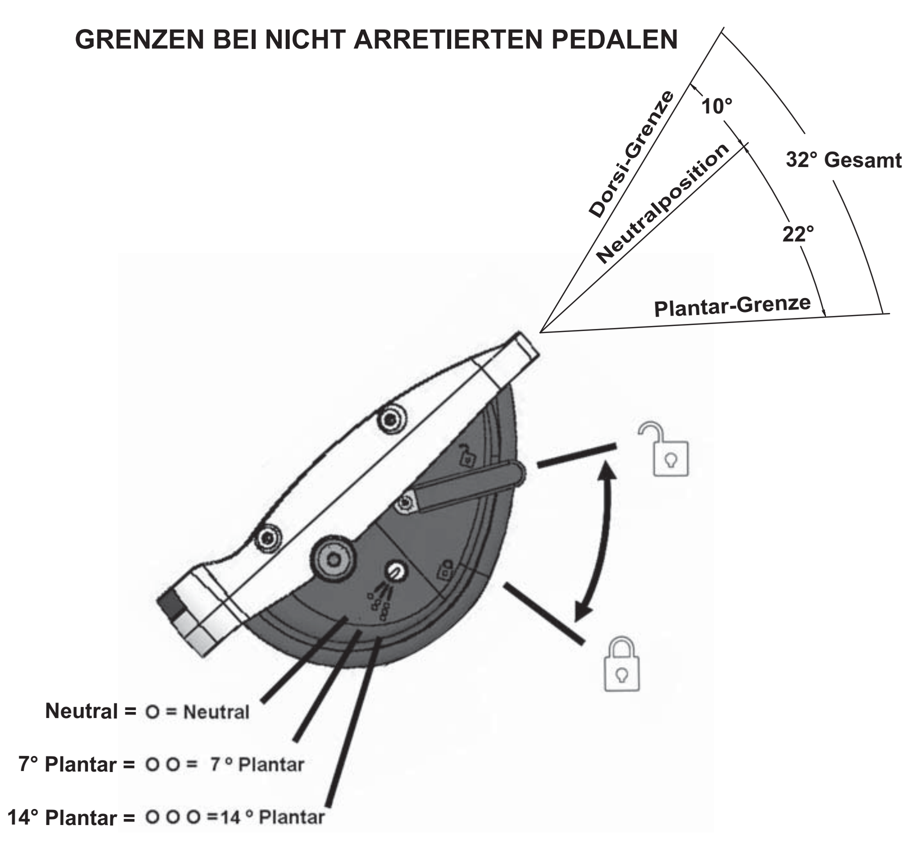
- Den hinten befindlichen Schwenkentriegelungshebel hochziehen.
- Den Sitz in eine Richtung schwenken, um leichtes Ein- und Aussteigen zu ermöglichen.
- Der Sitz kann um 360° gedreht werden und rastet alle 45° ein.

Hinweis: Aus Sicherheitsgründen kann der Sitz nur vor oder zurück geschoben werden, wenn dieser nach vorne weist.



Dorsal-/Plantarpedalbetrieb (nur T5XR)

- Zum Dorsal-/Plantar-Betrieb entriegeln.
- In beliebigen drei Positionen zum Sollwinkel arretieren.



GRENZEN BEI ARRETIERTEN PEDALEN

Konsolbedienung

Die Konsole des NuStep T5 ist einfach zu benutzen. Eine **automatische Ein-/ Ausschaltfunktion** schaltet die Konsole ein, sobald Sie die Armgriffe oder Pedale bewegen, und schaltet sich automatisch ab, nachdem Sie das Training für drei Minuten unterbrochen haben.

Wenn Sie die Armgriffe und Pedale bewegen oder eine beliebige Taste drücken, schaltet die Konsole direkt in das **Quick Start**-Programm.

Um das Programm zu wechseln, drücken Sie die Taste „**Programm wechseln“** (Change Program).



A. Informationszentrum:
Zeigt die Trainingsdaten des Benutzers und die Einstellmasken zur Eingabe von Informationen an.

B. Softkey-Tasten:
Wählt die verschiedenen Tasten zum Wechsel der angezeigten Informationen oder der Programme.

C. Aufwärts- und Abwärts-Pfeiltasten:
Mit diesen Tasten werden Werte geändert oder die Trainingsbelastung eingestellt. Durch länger anhaltendes Drücken der Tasten werden die Werte schneller geändert.

D. Quick Start:
Mit dieser Taste wird direkt ein Trainingsprogramm aufgerufen. Einstellungen sind dazu nicht nötig.

E. Reset:
Durch diese Taste werden alle Informationen vollständig zurückgesetzt.

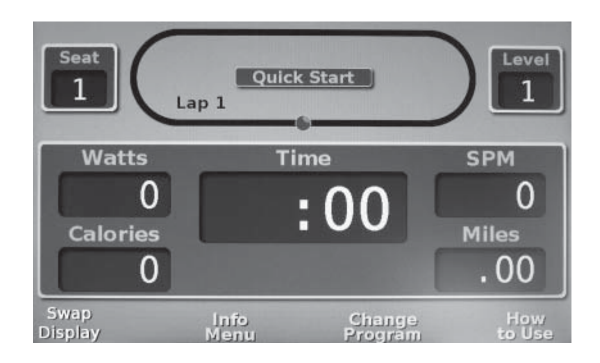
F. Eingabe (Enter)**:**
Mit dieser Taste werden Eingabewerte bestätigt.

G. Info:
Mit dieser Taste kann eine Erläuterung zu den jeweils auf dem Bildschirm erscheinenden Informationen angezeigt werden.

H. Bereitschaftsnetzanzeige:
Wenn der T5 bzw. T5XR Liege-Crosstrainer am Netz angeschlossen und nicht in Betrieb ist, blinkt die Bereitschaftsnetzanzeige, während die Batterie aufgeladen wird.
Nach dem Aufladen leuchtet die Bereitschaftsnetzanzeige dauerhaft, ohne zu blinken.

Programmüberblick

Quick Start



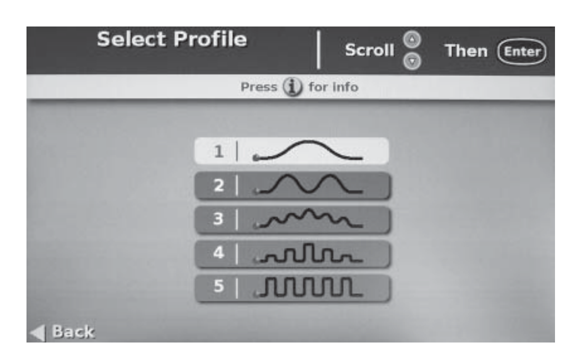
Dieses Programm startet automatisch, wenn Sie die Armgriffe oder Pedale bewegen. Die Eingabe von Zielinformationen wird übersprungen. Der Benutzer kann die Trainingsbelastung mithilfe der Aufwärts- und Abwärts-Pfeiltasten beliebig verändern.

Manuell (Manual)



Dieses Programm ist ähnlich wie Quick Start. Hier muss der Benutzer jedoch sein Gewicht und Ziel eingeben. Der Benutzer kann auch Sollwerte für Zeit, Strecke oder Kalorien eingeben.

Profile (Profiles)



Dieses Programm bietet fünf Profile für unterschiedliche Stufen eines Intervalltrainings.

Tempo-Partner (Pace Partner)



Dieses Programm gestattet dem Benutzer die Eingabe eines Tempo-Partner-Wertes basierend auf MET, Watt oder Schritte pro Minute (SPM). Der Benutzer trainiert dann im „Wettlauf“ mit dem Tempo-Partner.

Programmüberblick

Zielherzfrequenz (ZHF) (Target Heart Rate [THR]) **(nur T5XR)**

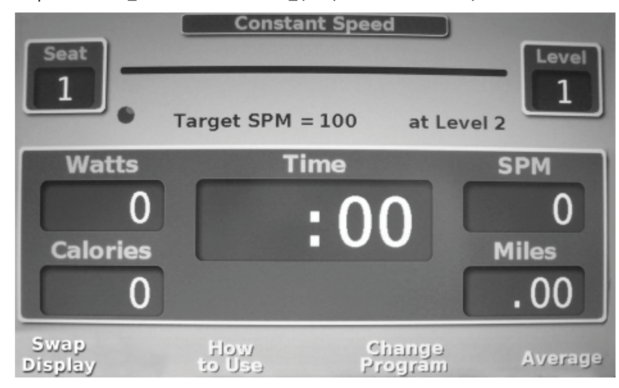


Dieses Programm passt die Trainingsbelastung der Herzfrequenz des Benutzers innerhalb eines Zielbereichs an. Vor Beginn des Trainings gibt der Benutzer seine ZHF ein. Der Bereich der Zielherzfrequenz wird auf Basis der folgenden Gleichung berechnet: [ZHF = (220 - Alter) * X%]. Die Trainingsintensität wird durch die Variable „X%" gesteuert. Der untere Grenzwert für „X%" beträgt 0,50, der obere beträgt 0,85. Die Gleichung für die Zielherzfrequenz und die Grenzwerte beruhen auf den Richtlinien des American College of Sports Medicine (ACSM) und der American Heart Association (AHA). Der Benutzer kann den ZHF-Parameter jederzeit während des Trainings ändern. Die Aufwärmphase dauert an, bis der Benutzer etwa 10 Schläge von seiner Zielherzfrequenz in Puls pro Minute (PPM) entfernt ist. Hinweis: Bei Verwendung dieses Programms muss ein Herzfrequenz-Messgurt getragen werden.


ACHTUNG

Befragen Sie zum Bereich der für Sie richtigen Zielherzfrequenz Ihren Arzt.

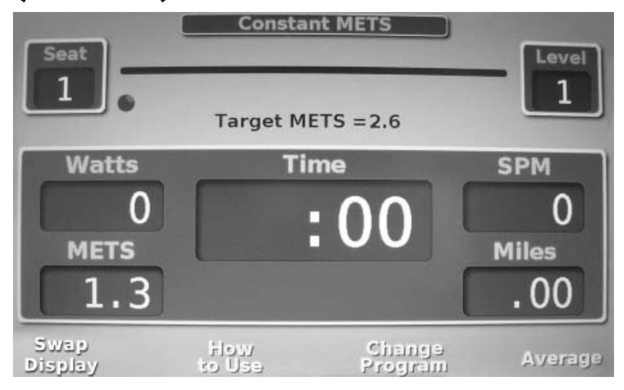
Konst. Geschw. (isokin.) (Constant Speed [Isokinetic]) **(nur T5XR)**



Dieses Programm hilft dem Benutzer, mit einer konstanten Schrittgeschwindigkeit zu trainieren. Vor Beginn des Trainings gibt der Benutzer die gewünschten Schritte pro Minute (SPM) ein. Das Programm passt die Trainingsbelastung so an, dass der Benutzer mit einer konstanten Schrittgeschwindigkeit trainiert. Überschreitet die Schrittgeschwindigkeit des Benutzers den SPM-Parameter, so nimmt die Belastung zu. Unterschreitet die Schrittgeschwindigkeit des Benutzers den SPM-Parameter, so nimmt die Belastung ab. Der Benutzer kann den SPM-Wert jederzeit während des Trainings erhöhen oder verringern. Zu beachten ist: Bei sehr hohen oder sehr niedrigen Geschwindigkeiten ist dem Programm eine Grenze gesetzt, bei der es den Benutzer auf einer konstanten Schrittgeschwindigkeit halten kann. In diesem Fall wird der Benutzer durch eine entsprechende Meldung informiert.

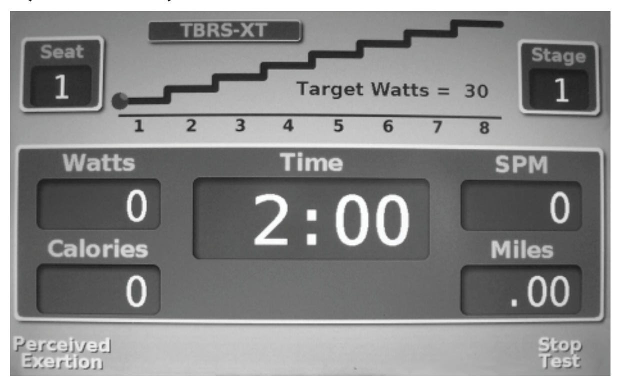
Programmüberblick

Konstante Leistung (Constant Power) (nur $T5^{XR}$)



Dieses Programm ermöglicht dem Benutzer, mit einer konstanten Anstrengung zu trainieren. Vor Beginn des Trainings gibt der Benutzer die gewünschte Wattzahl oder MET-Stufe ein. Das Programm passt die Trainingsbelastung an die Schrittgeschwindigkeit und Schrittlänge an, sodass die vom Benutzer geleistete Wattleistung oder MET-Stufe möglichst konstant bleibt. Übersteigen Schrittgeschwindigkeit und Kraftaufwand in Watt/ MET den Eingabewert, wird die Trainingsbelastung reduziert. Unterschreiten Schrittgeschwindigkeit und Kraftaufwand in Watt/ MET den Eingabewert, wird die Trainingsbelastung erhöht. Der Benutzer kann den Watt/MET-Parameter jederzeit während des Trainings ändern. Hinweis: Der Benutzer wird durch Popup-Meldungen gewarnt, wenn er zu schnell schreitet und mehr Leistung als vorgegeben erzeugt oder wenn er zu langsam schreitet und weniger Leistung als vorgegeben erzeugt.

Trainingsprotokoll (Exercise Protocol) (nur $T5^{XR}$)



Dieses sind Fitness-Protokolle, die zur Anwendung in einer klinischen Umgebung vorgesehen sind. Bei Aktivierung dieser Programme ändern die Protokolle die Wattzahl alle 2 Minuten in einem Konstantleistungsmodus für acht Stufen.

- Das mTBRS-XT-Protokoll ist für sitzende Personen und Schlaganfallpatienten.[1]
- Das TBRS-XT-Protokoll ist für gesunde Personen im Alter von 18-45 Jahren.[2]

Zu Verwendung dieser Programme müssen sie im Manager-Modus nach Wahl von „Trainingsprotokoll" aktiviert werden.



ACHTUNG

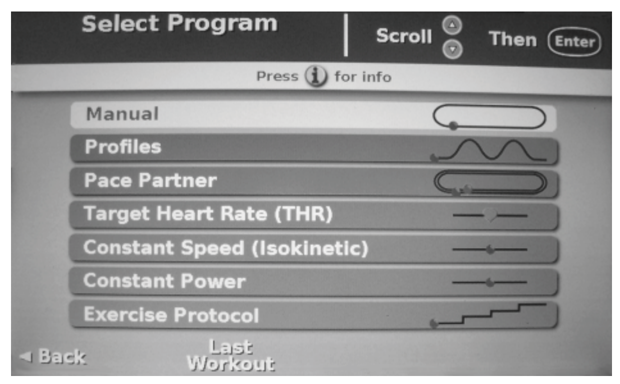
Die Verwendung dieses Protokolls muss unter ärztlicher Aufsicht und Einhaltung von Fitness-Testrichtlinien erfolgen.

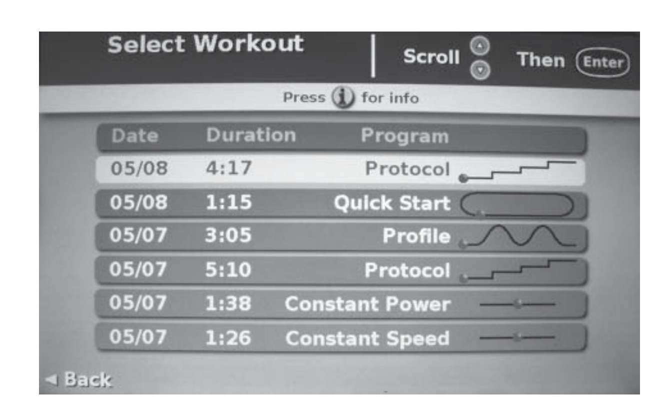
1 Sandra A. Billinger, Benjamin Y. Tseng, Patricia M. Kluding, „Modified Total-Body Recumbent Stepper Exercise Test for Assessing Peak Oxygen Consumption in People With Chronic Stroke", Physical Therapy 88:10 (Oktober 2008)

2 Sandra A. Billinger, Janice K. Loudon, Byron J. Gajewski: „Validity Of A Total Body Recumbent Stepper Exercise Test To Assess Cardiorespiratory Fitness", Journal of Strength and Conditioning Research 22:5 (September 2008)

Programmüberblick

Heim-Modus / Letztes Training





Ist diese Funktion aktiviert, kann der Benutzer sich durch Drücken der zweiten Softkey-Taste auf der Anzeigeseite „Programm wählen" (Select Program) die Option „Letztes Training" anzeigen lassen. Hierbei kann der Benutzer jedes der letzten sechs Trainings auswählen. Bei jedem ausgewählten Training sind die Einstellwerte wieder exakt, wie sie für dieses Training gewählt wurden. Auf diese Weise kann der Benutzer bequem ein früheres Training auswählen, ohne Daten neu eingeben zu müssen. Zu Verwendung dieser Funktion muss sie im Manager-Modus unter „Heim-Modus" aktiviert werden.

Datenanzeige und -export

Anzeige und Export von Produkt- und Trainingsdaten
Ausgehend vom Verwendungsmenü im Manager-Modus kann sich der Benutzer eine kumulative Produktstatistik, eine kumulative Benutzerstatistik und die letzten 200 einzelnen Benutzertrainings anzeigen lassen. Das Verwendungsmenü lässt sich nur über das Menü im Manager-Modus erreichen.



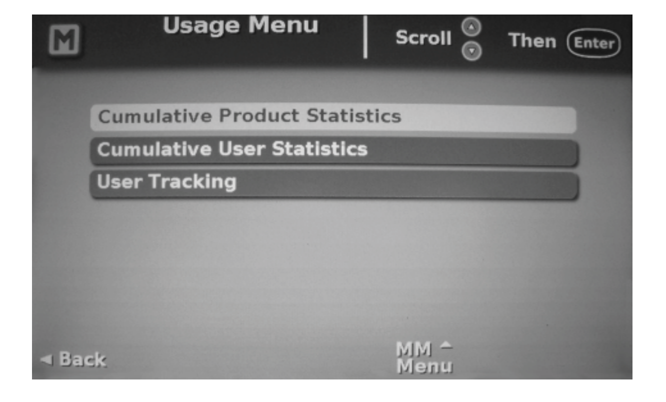
So rufen Sie den Manager-Modus auf:

- Softkey-Taste „Anleitung“ drücken.
- Mit der Abwärts-Pfeiltaste zur Anzeigeseite „Kontakt und Produkt“ blättern und Taste „Eingabe“ drücken.
- Bei Anzeige von „Kontakt und Produkt“ gleichzeitig die zweite und vierte Softkey-Taste sowie auch die Taste „Eingabe“ drücken (siehe Abbildung).

Auf der Anzeigeseite „(Manager) Modus-Menü“ (Manager Mode Menu) die Option „Verwendungsmenü“ wählen.



Im Verwendungsmenü (Usage Menu) entweder „Kumulative Produktstatistik“ (Cumulative Product Statistics), „Kumulative Benutzerstatistik“ (Cumulative User Statistics) oder „Benutzerauswertung“ (User Tracking) wählen, um die entsprechenden Daten anzuzeigen oder zu exportieren.

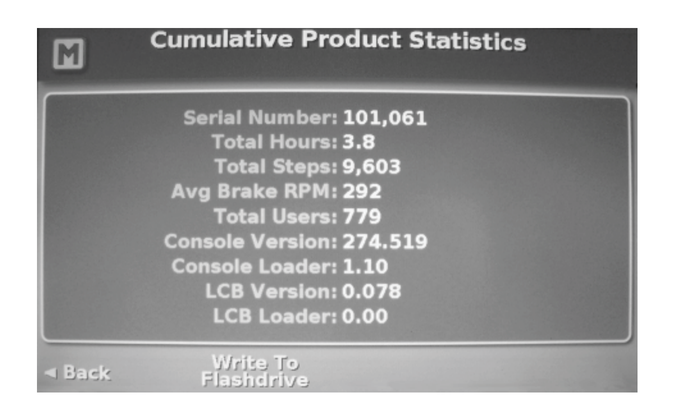


Datenanzeige und -export

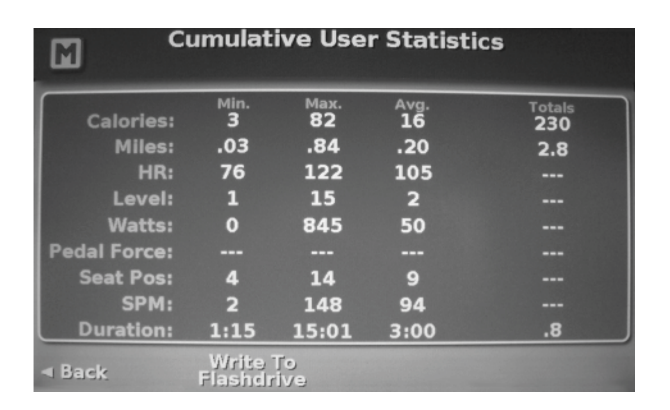
Daten exportieren
Produkt- und Trainingsdaten können von jeder Anzeigeseite des Verwendungsmenüs sowie von den Zusammenfassungsseiten nach dem Training exportiert werden. Stecken Sie dazu den USB-Flashdrive in die Rückseite der Konsole ein und drücken Sie die Softkey-Taste „Speichern auf Flashdrive“.



Kumulative Produktstatistik
(Cumulative Product Statistics)
Die kumulative Produktstatistik zeigt einen Überblick über die Benutzung des Produkts einschließlich Softwareversionen und Produktnutzung. Diese Anzeige lässt sich auch von jeder Trainingsseite aufrufen, indem man gleichzeitig die erste Softkey-Taste gedrückt hält und die Taste „Eingabe“ drückt.



Kumulative Benutzerstatistik
(Cumulative User Statistics)
Die kumulative Benutzerstatistik liefert einen Überblick darüber, wie das Gerät von allen Benutzern verwendet wird.



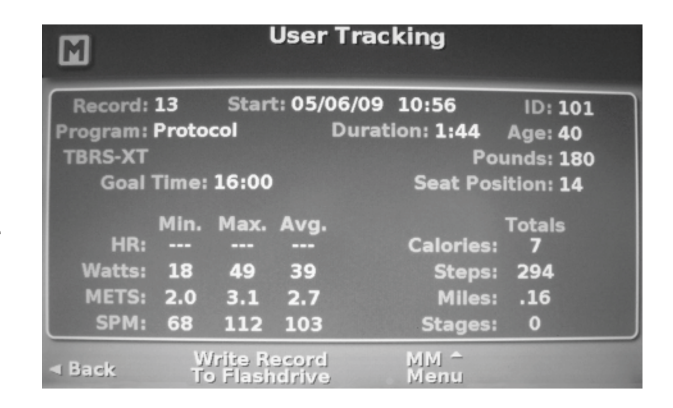
	Min.	Max.	Avg.	Totals
Calories:	3	82	16	230
Miles:	.03	.84	.20	2.8
HR:	76	122	105	---
Level:	1	15	2	---
Watts:	0	845	50	---
Pedal Force:	---	---	---	---
Seat Pos:	4	14	9	---
SPM:	2	148	94	---
Duration:	1:15	15:01	3:00	.8

Benutzerauswertung

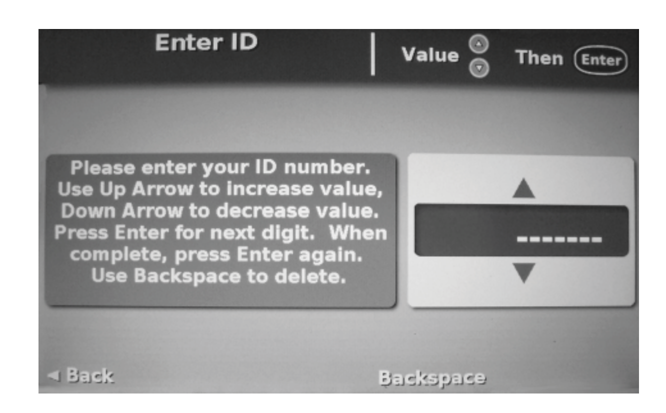
Benutzerauswertung (User Tracking)
Über die Benutzerauswertung können die Trainingsdaten für die letzten 200 Einzeltrainings angezeigt oder exportiert werden. Diese Funktion speichert jeweils die letzten 200 Trainings, wobei die neuesten Daten zuerst angezeigt werden. Um eine PIN mit den Trainingsdaten abzuspeichern, muss dazu „Benutzerauswertung“ im Manager-Modus aktiviert werden.



Um einzelne Trainingsdatensätze anzuzeigen oder zu exportieren, wählen Sie zunächst den gewünschten Datensatz aus. Die Trainingsdatensätze bieten jeweils eine vollständige Zusammenfassung des Trainings.



Aktivieren der Benutzerauswertung
Für eine spezifischere Auswertung von Benutzerdaten und zur Anzeige von Ergebnissen empfiehlt es sich, die Benutzerauswertungsfunktion im Manager-Modus zu aktivieren. Dies ermöglicht es, dass Benutzer vor jedem Training eine bis zu sechsstellige persönliche Identifikationsnummer (PIN) eingeben können. Ihre Trainingsdaten lassen sich dann anhand dieser PIN verfolgen. Benutzer, die bei Aktivierung dieser Funktion keine PIN eingeben möchten, drücken vor Beginn des Trainings einfach zweimal die Taste „Eingabe“, um die Eingabeaufforderung zu umgehen.



Zusätzliche Funktionen

Ad-hoc-Programmierung
Mittels dieser Funktion kann ein Benutzer Programme jederzeit während eines Trainings ändern. Dabei ist zu beachten, dass ein Training 60 Sekunden lang dauern muss und 0,05 km zurückgelegt werden müssen, wenn die Trainingsdaten zu einem anderen Programm übertragen werden sollen; andernfalls beginnt es bei null. Hinweis: Diese Funktion steht nicht für die Trainingsprotokollprogramme zur Verfügung.

Batteriesparmodus
Um bei Inaktivität die Batterie zu schonen, tritt das Produkt nach zwei Wochen in den Batteriesparmodus ein. Um die Batterie aus diesem Zustand wieder herauszuholen, brauchen Sie nur sehr schnell zu treten. Obwohl diese Funktion automatisch ist, kann der Batteriesparmodus auch manuell aufgerufen werden, indem man bei ausgeschaltetem Gerät irgendeine Taste 10 Sekunden lang gedrückt hält.

Taste „Mittl"
Wenn die Taste „Mittl" gedrückt wird, erscheinen die kumulativen Trainingsmittelwerte 6 Sekunden lang auf dem Konsolbildschirm. Die Konsole kehrt automatisch zur Trainingsanzeige zurück. Um die Anzeigezeit abzukürzen, können Sie auch die Softkey-Taste „Training fortsetzen" drücken.

Nullbelastung
Nullbelastung wird nur angezeigt und ist funktionsfähig, wenn das Gerät am Stromnetz angeschlossen ist und die absolut niedrigste Belastung bietet, die verfügbar ist.

Programmierung mittels Flash-Gerät
Um die Software auf die jeweils neueste Version zu aktualisieren, laden Sie diese zu einem Flash-Gerät herunter und stecken das Flash-Gerät bei ausgeschaltetem T5 in die Rückseite der Konsole. Schalten Sie das T5 ein und die Neuprogrammierung beginnt automatisch. Ziehen Sie das Flash-Gerät erst ab, wenn das Ende der Neuprogrammierung angezeigt wird.

Anleitung
Über die Taste „Anleitung" können Sie sich während des Trainings alle Informationen zur Bedienung des Produkts anzeigen lassen. Auch die kontextsensitive Taste „i" steht zur Verfügung.

Manager-Modus

Im Manager-Modus (Manager Mode) sind berechtigte Personen in der Lage, die im Werk voreingestellten Werte zu ändern (siehe die Werkseinstellungen auf der folgenden Seite).

So rufen Sie den Manager-Modus auf:

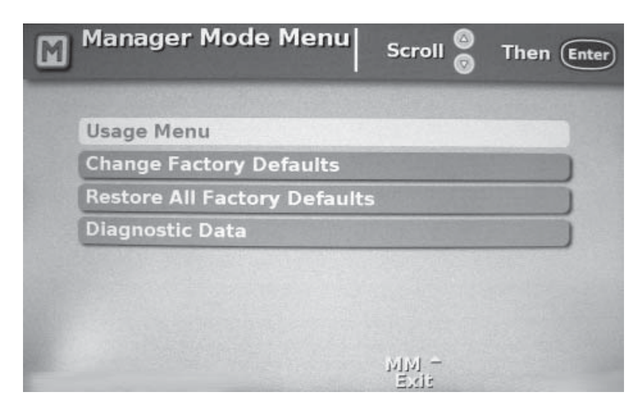
- Softkey-Taste „Anleitung“ drücken.
- Mit der Abwärts-Pfeiltaste zur Anzeigeseite „Kontakt und Produkt“ blättern und Taste „Eingabe“ drücken.



Bei der Anzeige „Kontakt und Produkt“:

- Gleichzeitig die 2. und 4. Softkey-Taste gedrückt halten und die Taste „Eingabe“ drücken (siehe Abbildung).

Verwendungsmenü (Usage Menu)
Anzeige der kumulativen Statistik, Firmware-Version und Benutzer-Trainingsdaten.



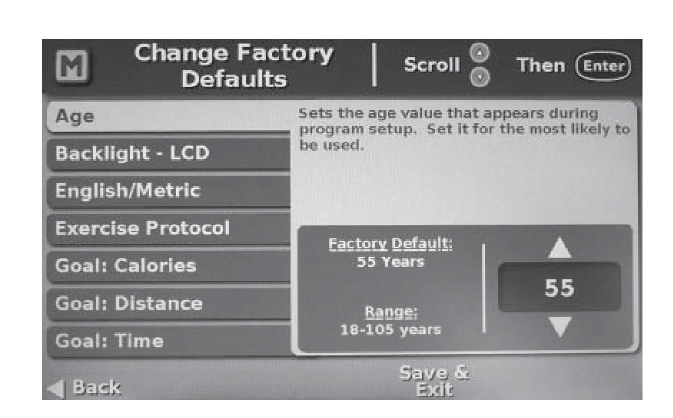
Werkseinstellungen ändern (Change Factory Defaults)
Stellen Sie die Werte auf Ihre speziellen Bedürfnisse ein.

Alle Standardwerte wiederherstellen (Restore All Factory Defaults)
Sämtliche Werkseinstellungen werden wiederhergestellt.

Diagnosedaten (Diagnostic Data)
Ruft die Diagnoseanzeige auf.

So ändern Sie einen Vorgabewert:

- „Werkseinstellungen ändern“ (Change Factory Defaults) wählen.
- Nach oben oder unten zum gewünschten Parameter scrollen, z. B. Alter.
- Taste „Eingabe“ (Enter) drücken, wodurch der ausgewählte Vorgabewert in Rot erscheint.
- Den neuen Vorgabewert mit der Aufwärts- oder Abwärts-Pfeiltaste einstellen (die Konsole zeigt für jeden Parameter sowohl die Werksvorgabe als auch den möglichen Bereich an).
- Taste „Eingabe“ drücken, um den neuen Vorgabewert zu speichern.
- Ggf. zu weiteren Einstellungen scrollen.
- Abschließend auf „Speichern und Ende“ (Save & Exit) drücken, um die Einstellungen zu speichern und den Manager-Modus zu verlassen.



Manager-Modus

EINSTELLUNGEN	STANDARDWERT	BEREICH/OPTIONEN
Alter	55	18 - 105
Beleuchtung - LCD	7	1 - 10 Beleuchtungswerte, max. Helligkeit ist 10.
Englisch/metrisch	Englisch	Entweder englische oder metrische Datenwerte wählen.
Trainingsprotokoll	Aus	Trainingsprotokollprogramm ein- oder ausschalten.
Ziel: Kalorien	188	5 - 3500 Kalorien. Den Wert einstellen, der bei der Programmeingabe am wahrscheinlichsten ist. Hiermit wird auch die Höchstgrenze für den Kalorienwert eingestellt.
Ziel: Strecke	2,25	0,1 - 10 Meilen (0,16 - 16 km). Den Wert einstellen, der bei der Programmeingabe am wahrscheinlichsten ist. Hiermit wird auch die Höchstgrenze für die Strecke eingestellt.
Ziel: Zeit	40	1 - 99 Minuten. Den Wert einstellen, der bei der Programmeingabe am wahrscheinlichsten ist. Hiermit wird auch die Höchstgrenze für die Zeit eingestellt.
Heim-Modus	Aus	Heim-Modus-Funktion ein- oder ausschalten.
Sprache	Englisch	Holländisch, Englisch, Französisch, Deutsch, Japanisch und Spanisch
MET	2,6	1,0 – 27,0 MET
Klang	Allgemein: Niedrig Ereignisse: Niedrig ZHF-Alarme: Mittel Jeder Schritt: Aus	Stellt die allgemeine Lautstärke, die Lautstärke für wichtige Ereignisse, für ZHF-Bereichsalarme und ggf. einen Ton bei jedem Schritt ein.
Schritte pro Minute	100	25 - 200 Schritte pro Minute
ZHF	0,70	0,55 – 0,90 Stellt den Prozentsatz ein, der zur Berechnung der Zielherzfrequenz verwendet wird, die während der Programmeinrichtung oder beim Tragen eines Brustgurts erscheint. Basiert auf den ACSM-Richtlinien.
Zeit - Funktion Zeitzone	Verstrichen Östl. US-Zeit	Verstrichene oder verbleibende Trainingszeit als primäre Wahl. Uhrzeit und Datum können für jede Zeitzone eingestellt werden.
Auswertungsmodus	Aus	Benutzerauswertungsmodus-Funktion ein- oder ausschalten.
Aufwärmen/Abkühlen	12,5%	5 - 12,5 % Trainingszeit. Stellt die prozentuale Länge der Aufwärm- und Abkühlphase anhand des eingegebenen Gesamtziels gemäß ACSM-Richtlinien ein. Standard: 12,5 % Aufwärmen, 75 % Training, 12,5 % Abkühlen.
Watt	60	25 - 400 Watt
Gewicht	81 kg	34 - 227 kg für Modell T5 oder 34 - 272 kg für Modell $T5^{XR}$.
Trainingsanzeige	Kalorien, Strecke	Auswahl von Kalorien oder MET, Strecke oder Schritte.

Vorbeugende Wartung

Intervalle der vorbeugenden Wartung

Ihr T5 ist für wartungsfreien Betrieb ausgelegt. Dennoch werden einige Aufgaben empfohlen, um die Lebensdauer des NuStep-Gerätes zu verlängern. Bitte befolgen Sie die empfohlenen Intervalle der vorbeugenden Wartung je nach dem Nutzungsgrad Ihres NuStep-Gerätes. Hierbei handelt es sich um geschätzte Intervalle, die Sie entsprechend Ihrer tatsächlichen Nutzung eventuell entweder erhöhen oder verringern müssen.

TEIL	AUFGABE	HÄUFIGKEIT
Arm	Reinigen	Wöchentlich
Konsole	Reinigen	Wöchentlich
Abdeckungen und Rahmen	Reinigen	Wöchentlich
Sitz	Reinigen	Wöchentlich

Störungssuche

FEHLFUNKTION	MÖGLICHE URSACHE	KORREKTURMASSNAHME
Keine Herzfrequenz beim Tragen des Brustgurts	Brustgurt-Elektroden nicht feucht genug.	Gurt befeuchten.
	Benutzer trägt keinen codierten Brustgurtsender.	Von NuStep einen codierten Brustgurtsender anfordern.
	Batterie des Brustgurtsenders leer.	Polar USA unter www.polarusa.com kontaktieren.
	Elektroden des Brustgurtsenders sind nicht in direktem Kontakt mit der Haut.	Die richtige Befestigungsstelle für den Brustgurtsender der Anleitung entnehmen.
Keine Herzfrequenz beim Halten von Kontaktgriffen	Die Ermittlung der Herzfrequenz nimmt 12-15 Sekunden in Anspruch.	Beide Griffe halten, bis die Herzfrequenz erscheint.
	Veränderliche Griffspannung oder Griffposition für die Herzfrequenz.	Kontaktgriffe für die Herzfrequenz gleichmäßig umschließen und halten.
	Benutzer hält die Sensoren nur mit einer Hand.	Beide Sensoren halten.
	Hände zu feucht.	Hände abtrocknen.

T5 und T5^{XR} Wichtiges Zusatzzubehör





Fußbefestigungs-system
Teile-Nr. 50959



Hüft- und Oberkörper-gurt-Set
Teile-Nr. 51294



Beinstabilisator
Teile-Nr. 52065 (beidseitiges Bündel)
Teile-Nr. 52000 (einseitiges Bündel)



WellGrip™
Teile-Nr. 50685 (WellGrip – Set)
Teile-Nr. 50680 (WellGrip – Links)
Teile-Nr. 50681 (WellGrip – Rechts)



Herzfrequenzsender-Gurt
Teile-Nr. 50813



Tasche zur Befesti-gung an der Rücken-lehne
Teile-Nr. 50780



NuStep-Transportvor-richtung
Teile-Nr. 05300

Zwecks näherer Informationen zu den wichtigen Zusatzzubehörartikeln für T5 und T5^{XR} wenden Sie sich telefonisch unter +1-800-322-2209 an einen unserer NuStep-Berater oder besuchen Sie uns online unter www.nustep.com.

T5 Garantie

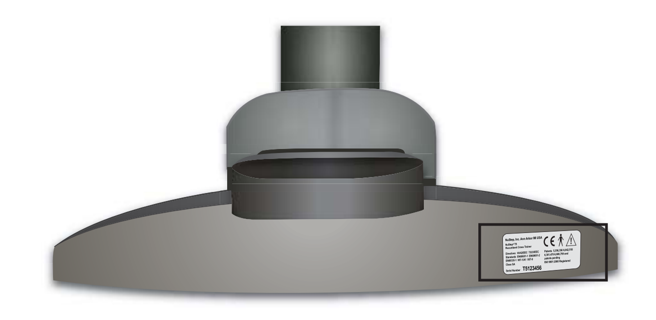
Zur Anzeige oder zum Drucken Ihrer T5 Garantie online besuchen Sie: www.nustep.com

Wenden Sie sich bei Fragen zu Ihrer Garantie bitte an den Kundendienst unter +1-800-322-4434 oder support@nustep.com.

Kunden außerhalb der USA wenden sich zwecks Einzelheiten zur Garantie bitte an ihren örtlichen Händler.

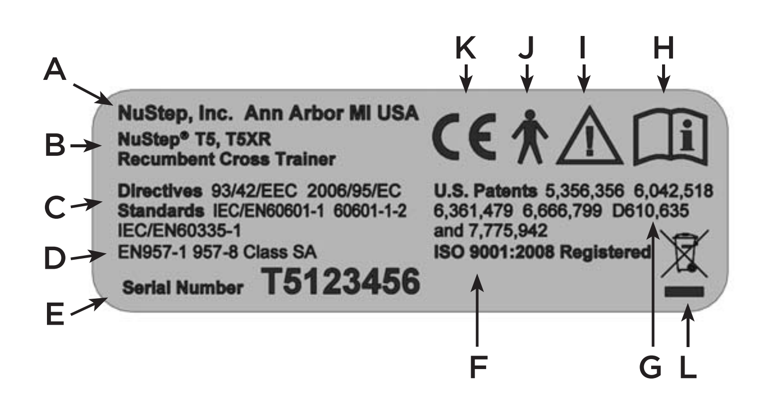
Hinweise zur T5 Seriennummer

Zu finden am Produkt:
Die T5 Seriennummer befindet sich unten an der Rückenlehne (siehe Abbildungen unten) sowie auch in der Konsolanzeige.



Anzeige auf dem Konsolbildschirm:
Taste „Anleitung“ drücken, mit der Abwärts-Pfeiltaste zu „Kontakt und Produkt“ blättern und Taste „Eingabe“ drücken.





A	Name und Anschrift des Herstellers
B	Modellnummer und Produktbezeichnung
C	Einhaltung von Vorschriften und Normen
D	Geräteklassifikation
E	Seriennummer und Herstelldatum
F	Qualitätszertifikat nach ISO-Standard, Registrierung
G	Internationaler Patentschutz für das Produkt
H	Vor Gebrauch Benutzerhandbuch lesen
I	Achtung: Begleitunterlagen lesen
J	Teil mit Typ-B-Anwendung für elektrische Sicherheit
K	CE-Kennzeichnung
L	Zeichen zur EU-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte

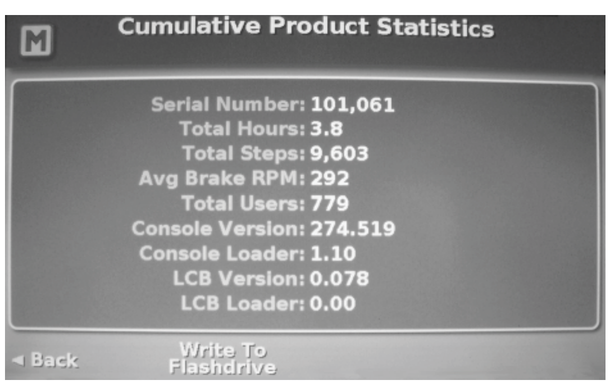
Inanspruchnahme von Kundendienst und Erhalt von Ersatzteilen

1. SCHRITT
Problem identifizieren.
Sprechen Sie mit der Person, die das Problem gemeldet hat, um ein klares Verständnis davon zu erlangen.

2. SCHRITT
Problem verifizieren.
Untersuchen Sie den Crosstrainer und ermitteln Sie, welche Teile erforderlich sind, um das Problem zu beheben. Abbildungen und Ersatzteillisten findet man auf der Website von NuStep, Inc. oder durch Kontaktaufnahme mit dem Kundendienst.

3. SCHRITT
Notieren Sie die Seriennummer, Gesamtbetriebsdauer in Stunden, Gesamtzahl Schritte, Firmware-Version und LCB-Version für den NuStep Liege-Crosstrainer.
Die Gesamtzahl Schritte, Gesamtbetriebsdauer in Stunden, Firmware-Version und LCB-Version findet man in der kumulativen Statistik auf dem Konsolbildschirm. Aufrufen der Statistikanzeige:

1. Taste „Quick Start“ drücken.
2. Taste „Eingabe“ und die erste Softkey-Taste gleichzeitig drücken.



4. SCHRITT
Kontaktieren Sie den Kundendienst von NuStep, Inc.
Fügen Sie Ihrer Kontaktaufnahme die Seriennummer und eine komplette Beschreibung des Problems bei, sodass unsere Produktfachleute Ihnen besser behilflich sein können.

Unsere Produktfachleute sind per E-Mail, Telefon oder Fax erreichbar:

E-Mail:	support@nustep.com
Telefon:	800-322-4434 oder +1-734-769-3939 x5
Fax:	+1-734-769-8180
Adresse:	NuStep, Inc. 5111 Venture Drive Suite 1 Ann Arbor, MI 48108 USA
Website:	www.nustep.com

Kunden außerhalb der USA und Kanadas wenden sich zwecks Kundendienst bitte an ihren örtlichen NuStep-Händler.

Technische Daten

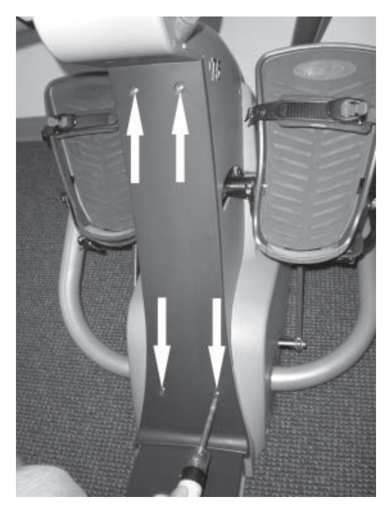
Maximales Benutzergewicht	Modell T5 = 227 kg Modell T5^{XR} = 272 kg
Körpergrößenbereich	1,37 m – 2,00 m
Gewicht des Gerätes	Modell T5 = 129 kg Modell T5^{XR} = 134 kg
Abmessungen: (Länge/Höhe/Breite)	185 cm 117 cm 76 cm
Versiegelte Bleisäurezellen-Batterie Lithiumionen-Knopfzellenbatterie Alkalibatterie	12 Volt 7,0 Ah (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, Inc. Teile-Nr. 50216) 3v (Panasonic CR-2032) AA-Batterien, 2 Stück (Energizer EN91) (NuStep, Inc. Teile-Nr. 41224). Hinweis: Wird das Gerät mehrere Monate nicht benutzt, sind die AA-Batterien zu entfernen.
Normen	IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 957-1, EN 957–8 Klasse SA
Richtlinien	93/42/EWG 2006/95/EG
Generatorwiderstand	Bereich 5 – 1400 Watt
Prüfparameter für Bremssystem, Schrittbewegung und Watt	Zu Prüfparametern für Bremssystem, Schrittbewegung und Watt siehe Anhang A.
Kennzeichen	CE
Netzadapter (Option)	Modell (Ault/SL Power MW170KB1540B02 oder MW170KB1572B02) Ausgang 15 V= bei 1,0 A Medical SMPS Eingang 100 – 240 V~, 50 - 60 Hz, 400 mA

Entfernen/Installation der Abdeckung

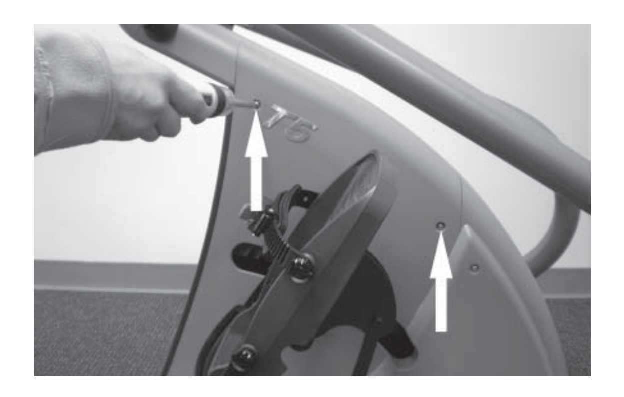
Erforderliche Werkzeuge

3 mm Sechskantschrauber

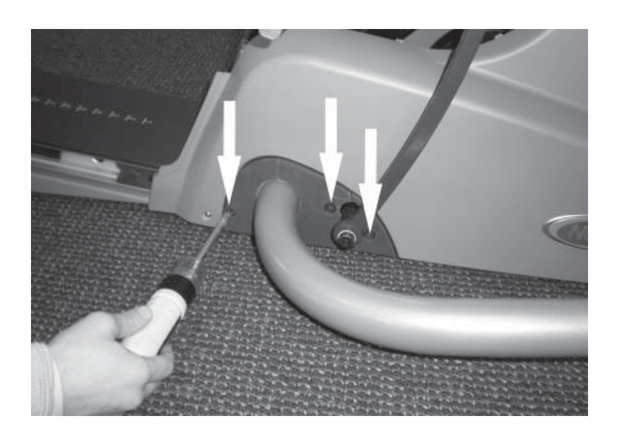
1. **Die 4 Schrauben an der vorderen Verkleidung entfernen.**



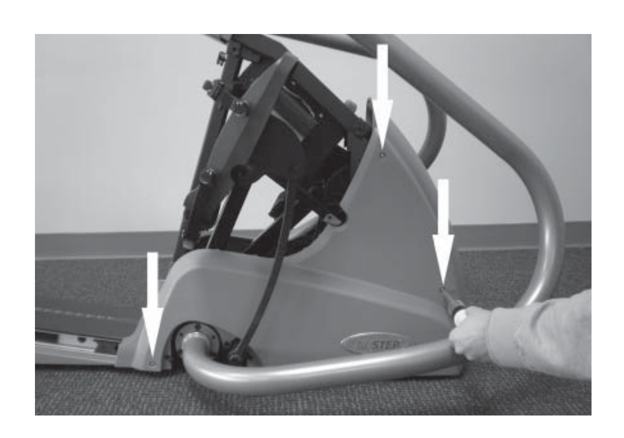
2. **Die 2 Schrauben an der vorderen oberen Verkleidung entfernen.**



3. **Die 3 Schrauben an der Armflanschabdeckung entfernen.**



4. **Die 3 Schrauben an den vorderen unteren Verkleidungen entfernen.**



Hinweis: Die vorderen unteren Abdeckungen lassen sich am einfachsten entfernen, wenn das Pedal in der hinteren Stellung steht.

Wechsel der 12-Volt-Bleisäurebatterie

Erforderliche Werkzeuge
8-mm-Steckschlüssel
Ratsche mit Verlängerung

1. **Nur die vordere Verkleidung und die rechte obere Abdeckung entfernen. Siehe Anleitung zur Entfernung der Abdeckung.**

2. **Ggf. Netzadapter vom Stromnetz trennen.**

3. **Die beiden Kontermuttern entfernen.**



4. **Batteriekabel trennen.**



5. **Batterie herausnehmen. Die Schritte in umgekehrter Reihenfolge ausführen, um die neue Batterie einzubauen.**

 **ACHTUNG**

Batterien dürfen nicht ins Feuer geworfen werden. Sie könnten explodieren.

Batterien nicht öffnen oder beschädigen. Sie enthalten eine Elektrolytflüssigkeit, welche giftig und schädlich für die Haut und die Augen ist.

Um sich vor Stromschlaggefahr zu schützen, sollten Armbanduhren und Schmuck wie beispielsweise Ringe beim Wechsel der Batterien abgelegt werden.

Batterien sind stets gegen solche mit der gleichen Nummer und des gleichen Typs wie ursprünglich im Gerät installiert auszuwechseln.

Batterien sind entsprechend den örtlichen Recycling-Vorschriften zu entsorgen.

Auswechseln der AA-Batterien für die Herzfrequenzanzeige

Erforderliche Werkzeuge

Keine

1. **Die AA-Batterien zum Betrieb des Herzfrequenzsenders befinden sich unter dem Sitz. Entfernen Sie die Batterien und setzen Sie zwei neue AA-Alkalibatterien ein.**



 **ACHTUNG**

Batterien dürfen nicht ins Feuer geworfen werden. Sie könnten explodieren.

Batterien nicht öffnen oder beschädigen. Sie enthalten eine Elektrolytflüssigkeit, welche giftig und schädlich für die Haut und die Augen ist.

Batterien sind stets gegen solche mit der gleichen Nummer und des gleichen Typs wie ursprünglich im Gerät installiert auszuwechseln.

Batterien sind entsprechend den örtlichen Recycling-Vorschriften zu entsorgen.

Sicherheitshinweise

SCHUTZART/SCHUTZGRAD	KLASSIFIKATION/ KENNZEICHNUNG/ WARNUNGEN	SYMBOL
Art des Schutzes gegen elektrischen Schlag	Klasse-II-Ausstattung	⧈
Grad des Schutzes gegen elektrischen Schlag	Teil mit Typ-B-Anwendung	🯅
Art des Schutzes gegen Eintritt von Flüssigkeiten	Nicht geschützt	Unz.
Sicherheitsgrad bei Vorhandensein eines entzündbaren Narkosegemischs mit Luft oder Sauerstoff oder Stickstoffoxid	Nicht geeignet	Unz.
Betriebsart	Dauerbetrieb	Unz.
Angaben zu potenziellen elektromagnetischen oder anderen Störungen und Empfehlungen zu deren Vermeidung	Die Liege-Crosstrainer NuStep® T5 und T5XR verwenden elektromagnetische und HF-Energie nur für ihre interne Funktion. Die von ihnen ausgesandte elektromagnetische und HF-Strahlung ist daher sehr gering, sodass Störungen in nahegelegenen elektronischen Geräten unwahrscheinlich sind.	Unz.
EMV-Warnungen und -Tabellen gemäß IEC 60601-1-2	Siehe EMV-Tabelle.	Unz.
Kennung der als Sonderzubehör erhältlichen externen Netzteile oder Batterieladegeräte, die zur Einhaltung der Anforderungen nach IEC 60601 erforderlich sind.	Ein externes Netzteil ist aufgrund des Betriebs durch eine versiegelte Bleisäurebatterie optional. Falls erforderlich, müssen die folgenden Netzteile verwendet werden: Europa: DPD090050E-P5-TK Japan: 1J35-090030D-024 USA/Kanada: DPD090050-P5P-TK	Unz.

Sicherheitshinweise

SCHUTZART/ SCHUTZGRAD	KLASSIFIKATION/ KENNZEICHNUNG/ WARNUNGEN	SYMBOL
Angabe von Risiken, die mit der Entsorgung von Abfallprodukten und Reststoffen einschließlich des Gerätes selbst am Ende seiner Lebensdauer verbunden sind.	Der Liege-Crosstrainer NuStep® T5 und T5^{XR} enthält elektronische Schaltkreise, eine versiegelte Lithiumknopfzellenbatterie und eine versiegelte Bleisäurezellenbatterie, welche die Einhaltung bestimmter örtlicher Entsorgungs- bzw. Recycling-Vorschriften erfordern.	
Angabe der Umgebungs-bedingungen für Transport oder Lagerung (auch außen an der Verpackung vermerkt).	Der Liege-Crosstrainer NuStep® T5 und T5^{XR} kann: a) bei diesen Bedingungen sicher transportiert und gelagert werden: -20 bis 54 °C, ≤ 85 % Luftfeuchtigkeit (nicht kondensierend), ≥ 100 Pascal Druck b) bei diesen Bedingungen betrieben werden: 5 bis 50 °C, ≤ 85 % Luftfeuchtigkeit, nicht kondensierend, ≥ 100 Pa Luftdruck	Unz.
Beschreibung der Gerätetrennung vom Stromnetz.	Der NuStep® T5 und T5^{XR} Liege-Crosstrainer kann vom Stromnetz getrennt werden, indem der Netzstecker gezogen und das Gerät nur mit Batterien betrieben wird. Das Netzteil verfügt über einen Trenntrafo mit Schmelzsicherung.	Unz.
Einschaltanzeige des Gerätes	Wenn der T5 bzw. T5^{XR} Liege-Crosstrainer am Netz angeschlossen und nicht in Betrieb ist, blinkt die Bereitschaftsnetzanzeige, während die Batterie aufgeladen wird. Nach dem Aufladen leuchtet die Bereitschaftsnetzanzeige dauerhaft, ohne zu blinken.	

EMV-Tabellen

Empfehlungen und Herstellererklärung – elektromagnetische Störfestigkeit

Der NuStep® T5 und T5XR Liege-Crosstrainer ist für die Verwendung in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung vorgesehen. Der Betreiber oder Benutzer des NuStep® T5 oder T5XR Liege-Crosstrainers muss sicherstellen, dass dieser in einer solchen Umgebung verwendet wird.			
Störfestigkeitstest	IEC 60601 Teststufe	Konformitätspegel	Elektromagnetische Umgebungsbedingungen – Empfehlungen
Geleitete HF IEC 61000-4-6 Gestrahlte HF-Störgröße IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz bis 80 MHz 3 V/m 80 MHz bis 2,5 GHz	3 Vrms 3 V/m	Tragbare und mobile HF-Geräte sollten zu keinem Teil des NuStep® T5 Liege-Crosstrainers, einschließlich Kabeln, näher als im empfohlenen Abstand benutzt werden, der sich aus der Frequenz des Senders errechnet. Empfohlener Abstand $d = 1{,}2\sqrt{P}$ $d = 1{,}2\sqrt{P}$ 80 MHz bis 800 MHz $d = 2{,}3\sqrt{P}$ 800 MHz bis 2,5 GHz mit P als der maximalen Nennleistung des Senders in Watt (W) gemäß Angaben des Senderherstellers und d als empfohlenem Schutzabstand in Meter (m). Die Feldstärken von stationären HF-Sendern gemäß Ermittlung durch eine elektromagnetische Standortuntersuchung[A] sollten weniger als der Konformitätspegel im jeweiligen Frequenzbereich[B] betragen. In der Umgebung von Geräten, die das folgende Bildzeichen tragen, sind Störungen möglich:
HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz ist der höhere Frequenzbereich maßgebend. HINWEIS 2: Diese Richtlinien treffen möglicherweise nicht auf alle Situationen zu. Die Ausbreitung elektromagnetischer Strahlung wird durch Absorption und Reflexionen von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.			
[A] Die Feldstärke von stationären Sendern wie beispielsweise Basisstationen von Funktelefonen (Mobil- und Schnurlostelefone) und Landfunkgeräten, Amateurfunkanlagen, MW- und UKW- sowie Fernsehsendern kann theoretisch nicht genau vorhergesagt werden. Um die elektromagnetische Umgebung durch stationäre HF-Sender zu beurteilen, sollte eine elektromagnetische Standortuntersuchung in Erwägung gezogen werden. Falls die gemessene Feldstärke am Verwendungsort des NuStep® T5 Liege-Crosstrainers den obigen HF-Konformitätspegel überschreitet, ist der NuStep® T5 Liege-Crosstrainer auf einwandfreie Funktion zu überprüfen. Wird kein normaler Betrieb beobachtet, können zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein, z. B. Neuorientieren oder Versetzen des NuStep® T5 Liege-Crosstrainers. [B] Über den Frequenzbereich 150 kHz bis 80 MHz sollten die Feldstärken weniger als $[V_1]$ V/m betragen.			

EMV-Tabellen

Empfehlungen und Herstellererklärung – elektromagnetische Strahlung

Der NuStep® T5 und T5XR Liege-Crosstrainer ist für die Verwendung in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung vorgesehen. Der Betreiber oder Benutzer des NuStep® T5 oder T5XR Liege-Crosstrainers muss sicherstellen, dass dieser in einer solchen Umgebung verwendet wird.

Emissionstest	Konformität	Elektromagnetische Umgebungsbedingungen – Empfehlungen
HF-Emission CISPR 11	Gruppe 1	Der NuStep® T5 Liege-Crosstrainer verwendet elektromagnetische HF-Energie nur für seine interne Funktion. Die von ihm ausgesandte HF-Strahlung ist daher sehr gering, sodass Störungen in nahegelegenen elektronischen Geräten unwahrscheinlich sind.
HF-Emission CISPR 11 Oberwellenemission IEC 61000-3-2 Aussendung von Spannungsschwankungen/ Flicker nach IEC 61000-3-3	Klasse B Nicht zutreffend. Die Nennleistung beträgt ≤ 75 W. Nicht zutreffend. Die Nennleistung beträgt ≤ 75 W. Die Verursachung wesentlicher Spannungsschwankungen durch das Gerät ist unwahrscheinlich.	Der NuStep® T5 Liege-Crosstrainer ist für den Gebrauch in allen geschäftlichen Betriebsumgebungen geeignet.

EMV-Tabellen

Empfehlungen und Herstellererklärung – elektromagnetische Störfestigkeit			
Der NuStep® T5 Liege-Crosstrainer ist für die Verwendung in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung vorgesehen. Der Betreiber oder Benutzer des NuStep® T5 Liege-Crosstrainers muss sicherstellen, dass dieser in einer solchen Umgebung verwendet wird.			
Störfestigkeitstest	**IEC 60601 Testpegel**	**Konformitätspegel**	**Elektromagnetische Umgebungsbedingungen – Empfehlungen**
Elektromagnetische Entladung IEC 6100-4-2	± 6 kV Kontakt ± 8 kV Luft	± 6 kV Kontakt ± 8 kV Luft	Fußböden sollten aus Holz, Beton oder Keramikkacheln bestehen. Falls der Fußboden mit Synthetikmaterial bedeckt ist, sollte die relative Luftfeuchtigkeit mindestens 30 % betragen.
Spannungsspitzen IEC 61004-4	± 2 kV für Stromversorgungsleitungen	± 2 kV für Stromversorgungsleitungen	Die Netzstromgüte sollte dem normalen Haushalts- oder Krankenhausstandard entsprechen.
Stoßspannungen IEC 61000-4-5	± 1 kV Differenzmodus ± 1 kV Gleichtaktmodus	± 1 kV Differenzmodus ± 2 kV Gleichtaktmodus	Die Netzstromgüte sollte dem normalen Haushalts- oder Krankenhausstandard entsprechen.
Spannungseinbrüche, kurzzeitige Unterbrechungen und Spannungsschwankungen im Stromnetz IEC 6100-4-11	<5% U_T (>95 % Einbruch in U_T) für 0,5 Zyklen 40% U_T (60% Einbruch in U_T) für 5 Zyklen 70% U_T (30 % Einbruch in U_T) für 25 Zyklen <5% U_T (>95 % Einbruch in U_T) für 5 s	<5% U_T (>95 % Einbruch in U_T) für 0,5 Zyklen 40% U_T (60% Einbruch in U_T) für 5 Zyklen 70% U_T (30 % Einbruch in U_T) für 25 Zyklen <5% U_T (>95 % Einbruch in U_T) für 5 s	Die Netzstromgüte sollte dem normalen Haushalts- oder Krankenhausstandard entsprechen. Wenn der Benutzer des NuStep® T5 Liege-Crosstrainers auch bei Netzausfällen durchgehenden Betrieb benötigt, wird der NuStep® T5 Liege-Crosstrainer durch seine internen Batterien versorgt.
Netzfrequenz (50/60 Hz) Magnetfeld IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Die Stärke von Magnetfeldern durch die Netzfrequenz sollte den Werten in einem normalen Haushalts- oder Krankenhausstromnetz entsprechen.
HINWEIS U_T ist die Netzspannung vor Anlegen des Testpegels.			

EMV-Tabellen

Empfohlener Abstand zwischen tragbaren und mobilen HF-Kommunikationsgeräten und dem NuStep® T5 Liege-Crosstrainer			
Der NuStep® T5 Liege-Crosstrainer ist für die Verwendung in einer elektromagnetischen Umgebung vorgesehen, in der HF-Störstrahlungen kontrolliert werden. Der Betreiber oder Benutzer des NuStep® T5 Liege-Crosstrainers kann die elektromagnetische Störstrahlung verhindern helfen, indem er einen Mindestabstand zwischen tragbaren bzw. mobilen HF-Kommunikationsgeräten (Sendern) und dem NuStep®, wie unten je nach Maximalausgangsleistung des Kommunikationsgerätes empfohlen wird.			
Maximale Nennausgangsleistung des Senders W	Abstand je nach Senderfrequenz		
	150 kHz bis 80 MHz d = 1,2	80 MHz bis 800 MHz d = 1,2	800 MHz bis 2,5 GHz D = 2,3
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23
Bei Sendern mit einer maximalen Ausgangsleistung außerhalb der obigen Angaben kann der empfohlene Abstand d in Metern (m) anhand der Gleichung entsprechend der Frequenz des Senders geschätzt werden, wobei P die maximale Nennausgangsleistung des Senders in Watt (W) laut Angaben des Senderherstellers darstellt. HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz ist der Abstand für den höheren Frequenzbereich maßgebend. HINWEIS 2: Diese Richtlinien treffen möglicherweise nicht auf alle Situationen zu. Die Ausbreitung elektromagnetischer Strahlung wird durch Absorption und Reflexionen von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.			

US FCC-Konformität und Konformität mit IEC/EN 55011

Erklärung zur US FCC-Konformität:
Hinweis: Dieses Gerät wurde geprüft und für übereinstimmend mit den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften befunden. Diese Grenzwerte sind zum angemessenen Schutz gegen schädliche Störungen im Heimbereich ausgelegt. Diese Anlage erzeugt, nutzt und kann Hochfrequenzenergie ausstrahlen und kann, wenn sie nicht vorschriftsmäßig installiert und benutzt wird, schädliche Störungen des Funkverkehrs verursachen. In Ausnahmefällen können bestimmte Installationen aber dennoch Störungen verursachen. Sollte der Radio- und Fernsehempfang beeinträchtigt sein, was durch Ein- und Ausschalten des Gerätes festgestellt werden kann, empfiehlt sich die Behebung der Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen:

- Empfangsantenne neu ausrichten oder versetzen.
- Abstand zwischen Gerät und Empfänger vergrößern.
- Gerät an eine andere Steckdose bzw. einen anderen Stromkreis als den Empfänger anschließen.
- Händler oder erfahrenen Radio-/Fernsehfachmann um Rat fragen.

Erklärung zur IEC/EN 55011 Konformität:
Dieses Gerät entspricht IEC/EN 55011, Gruppe 1, Klasse B. Gruppe 1 enthält alle industriellen, wissenschaftlichen und medizinischen Geräte, in denen absichtlich leitend gekoppelte Hochfrequenzenergie erzeugt und/oder verwendet wird, welche für die interne Funktion des Gerätes selbst erforderlich ist. Geräte der Klasse B sind geeignet für den Gebrauch in Wohnbereichen sowie in Bereichen, die an das öffentliche Niederspannungsnetz zur Versorgung von Gebäuden für Wohnzwecke angeschlossen sind.

Anhang A

Bremssystem:
Die Modelle T5/T5^{XR} verfügen je nach Programmtyp sowohl über einen geschwindigkeitsabhängigen als auch -unabhängigen Bremswiderstand. Zielherzfrequenz, konstante Geschwindigkeit, konstante Leistung und Trainingsprotokollprogramme sind geschwindigkeitsabhängig. Alle anderen Programme sind geschwindigkeitsunabhängig. Eine Beschreibung der Programme ist der Programmübersicht in diesem Handbuch zu entnehmen.

Schrittbewegung:
Die Modelle T5/T5^{XR} verfügen über abhängige Schrittbewegung mit 5 - 23 cm Schrittbereich.

Testparameter für angezeigte Wattzahl:
Die angezeigten Wattwerte stellen den Energieverbrauch des Benutzers dar. Diese werden in Echtzeit über einen Algorithmus anhand von mechanischen Parametern der Maschine und einem gemessenen Durchschnittsfahrstil berechnet. Die wesentlichen mechanischen Parameter, die die angezeigten Wattwerte beeinflussen, umfassen die Trägheit der beweglichen Bauteile der Maschine, die vom Benutzer gewählte Belastungsstufe und die Drehgeschwindigkeit des hybriden Bremsgenerators. Eine Überprüfung der angezeigten Wattwerte wurde vorgenommen, indem der besagte Wert und der tatsächliche Messwert der erzeugten mechanischen Energie bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 20 cm von mehreren Benutzern unterschiedlichen Alters, Gewichts und Geschlechts miteinander verglichen wurden. Der Vergleich zwischen den angezeigten und gemessenen Werten wurde bei sieben Schrittgeschwindigkeiten zwischen 40 und 160 Schritten pro Minute auf jeder der 15 Belastungsstufen vorgenommen. Die angezeigten Wattwerte sind unabhängig von physiologischen oder anatomischen Parametern des Benutzers.

NuStep, Inc.
5111 Venture Drive, Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
USA
(800) 322-2209
+1-734-769-3939
www.nustep.com



Patente 5.356.356, 6.042.518, 6.361.479, 6.666.799, D610.635, 7.775.942. Weitere US-Patente angemeldet.

Registriert nach ISO 9001:2008.

Handbuch Teil-Nr. 53602 T5 Benutzerhandbuch, Rev A

